



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Att växa upp med en förälder med psykisk ohälsa

En textanalys av vuxna barns upplevelser och strategier

Maja Essunger och Frida Parment

Kandidatuppsats SOPA63

HT2019

Handledare: David Hoff

Abstract

Authors: Maja Essunger and Frida Parment

Title: *Growing up with mentally ill parents - a text analysis of adult childrens' experiences*

[Translated title]

Supervisor: David Hoff

Assessor: Teres Hjärpe

The aim of this study was to investigate and analyze how adult children to parents with mental illness reflect on their experiences and if these childhood experiences have led to any psychosocial consequences and/or development of strategies. The method used for this study was a qualitative text analysis. Four autobiographies written by adult children who grew up with a parent with mental illness have been used to collect empirical data. Our main questions in focus have been the following: 1. How do the authors describe the effects of their parents mental illness during their childhood? 2. Which possible psychosocial consequences has the experience of growing up with parental mental illness resulted in? 3. In what ways have the authors dealt with their childhood experiences? The results found in this study showed that the authors described how their parents mental illness resulted in an unpredictable environment and their parents not being able to provide basic care for their children. The authors also described how they developed strategies during their childhood as well as during adulthood to deal with their experiences. The strategies found in this study was; *adaption*, *seeking out new social contexts* and *striving to understand and accept*. Furthermore the results showed that the experience of growing up with parental mental illness often resulted in some psychosocial consequences. Trust issues, fear of being abandoned and longing for affection were common and often described by the authors in similar ways.

Key words: Parental mental illness, attachment, resilience, psychosocial consequences

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare David Hoff för hans engagemang och goda råd under arbetet med vår uppsats.

Maja Essunger och Frida Parment

Innehållsförteckning

PROBLEMFÖRMULERING	5
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	7
TIDIGARE FORSKNING.....	7
KUNSKAPSSÖKNING.....	7
BARNETS KUNSKAP	8
BARNETS KÄNSLOR.....	8
BARNETS HEMFÖRHÅLLANDEN	9
BARNETS SOCIALA LIV.....	10
TEORI	10
ANKNYTNINGSTEORI.....	11
<i>Inre arbetsmodeller.....</i>	<i>11</i>
<i>Trygg bas och säker hamn</i>	<i>12</i>
<i>Anknytningsmönster</i>	<i>13</i>
RESILIENS	14
<i>Barn till föräldrar med psykisk ohälsa</i>	<i>14</i>
<i>Kauai-studien.....</i>	<i>14</i>
<i>Isle of Wight-studien</i>	<i>15</i>
METOD	15
METODOLOGISKA ÖVERVÄGANDEN	15
URVAL	16
PRESENTATION AV SJÄLVBIOGRAFIERNA	17
<i>Elefanterna i rummet: och att vara barn i deras skugga</i>	<i>17</i>
<i>Mamma sa att jag var sjuk.....</i>	<i>17</i>
<i>Maskrosungen.....</i>	<i>17</i>
<i>Stulen barndom.....</i>	<i>18</i>
BEARBETNING AV EMPIRI.....	18
STUDIENS TILLFÖRLITLIGHET.....	19
ARBETSFÖRDELNING.....	20
ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	20
RESULTAT OCH ANALYS	22
PSYKISKA OHÄLSANS UTTRYCK.....	22
<i>Oförutsägbart beteende hos mamman</i>	<i>22</i>
<i>Omsorgsbrist</i>	<i>23</i>
KÄNSLOMÄSSIGA REAKTIONER.....	25
<i>Lojalitetsförvirring</i>	<i>25</i>
<i>Känsla av svek och rädsla för att bli övergiven.....</i>	<i>26</i>
<i>Längtan efter närhet.....</i>	<i>30</i>
STRATEGIER	31
<i>Att anpassa sig.....</i>	<i>32</i>
<i>Att söka sig till andra sammanhang.....</i>	<i>34</i>
<i>Strävan efter förståelse och acceptans.....</i>	<i>35</i>
AVSLUTANDE DISKUSSION	37
REFERENSLISTA.....	39

Problemformulering

Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp som rymmer allt från psykiska besvär såsom oro, ångest och nedstämdhet till mer omfattande sjukdomstillstånd (Folkhälsomyndigheten 2017). Psykisk ohälsa är ett globalt problem som ökar allt mer (Patel et al. 2018) och det finns ungefär 300 miljoner människor världen över som lider av depression eller ångestproblematik (WHO 2017). Bara i Sverige uppskattar man att en miljon av invånarna i arbetsför ålder lider av någon form av psykisk ohälsa (OECD 2013) och sedan 2014 är det även den vanligaste orsaken till sjukskrivning (Försäkringskassan 2017).

I takt med att den psykiska ohälsan ökar så ökar även antalet barn världen över som växer upp med en förälder med någon form av psykisk ohälsa. De senaste decennierna har den svenska vuxenpsykiatrien förändrats och antalet slutenvårdsplatser har kraftigt minskats. Till följd av detta bedrivs den psykiatriska vården istället främst inom öppenvårdsverksamhet. Detta innebär således att dessa patienters barn berörs av föräldrarnas psykiska ohälsa på ett annat sätt än tidigare. Förr drabbades barnen av upprepade och ibland långa separationer från sina föräldrar i samband med föräldrarnas slutenvård. Idag är föräldrarnas psykiska ohälsa mer direkt närvarande i barnens liv, då den psykiatriska vården huvudsakligen sker då föräldern bor hemma (Skerfving 2007).

Psykisk ohälsa kan medföra utmaningar i föräldraskapet såsom svårigheter att identifiera och tillgodose barnets behov (Sherman & Hooker 2018). Det är även vanligt att barn till föräldrar med psykisk ohälsa upplever rädsla. Det kan bland annat röra sig om rädsla och oro kring föräldrarnas välmående och säkerhet, rädsla för att föräldern ska skada sig själv eller dö samt rädsla för sin egen säkerhet. För somliga av dessa barn finns rädslan kvar även i vuxen ålder. Denna känsla av rädsla kan leda till misstro gentemot andra människor; vilket i sin tur kan leda till isolering och följaktligen också påverkar individens relationer (Murphy, Peters, Wilkes & Jackson 2015). Barn till föräldrar med psykisk ohälsa kan redan under den tidiga barndomen identifiera beteendeskilnader hos den sjuka föräldern. Det kan både vara att föräldern börjar bete sig annorlunda i hemmet och i andra sammanhang. Det kan vara svårt för barn att förstå föräldrarnas ändrade beteende i hemmet och när det sker utanför hemmet kan det leda till att barnen känner oro. Studier har även visat att dessa barn löper större risk att själva drabbas av psykisk ohälsa senare i livet (Manning & Gregoire 2009) och det framgår

även att de i större utsträckning upplever svårigheter med exempelvis inläring och den sociala kompetensen (Gladstone, Boydell, Seeman & McKeever 2011).

Att växa upp med en förälder med psykisk ohälsa har av flera författare identifierats som en riskfaktor, vilket i sin tur kan komma att innebära kontakt med socialtjänsten. Afzelius, Plantin & Östman (2016) fann i sin studie att ett återkommande dilemma vid arbetet med dessa familjer var att barnens behov inte sällan åsidosattes och föll i skymundan. Sherman och Hooker (2018) menar att detta kan vara en konsekvens av den rådande stigmatisering som finns kring psykisk ohälsa och det är därmed ofta något som familjer försöker tysta ner. Detta gör det även svårt att hitta dessa barn från första början. I Afzelius, Plantin och Östmans (2016) studie fann man vidare att socialarbetarna upplevde det som svårt att bedöma huruvida ett barn påverkades av förälderns psykiska ohälsa eller ej och antagandet blev då att barnet inte var i behov av hjälp. Detta i sin tur vittnar om ytterligare bidragande orsaker till varför att växa upp med en förälder med psykisk ohälsa kan klassas som en betydande riskfaktor; bristande kunskap om hur psykisk ohälsa hos föräldern påverkar barnet leder till att barnets bästa inte sätts i främsta rummet.

För att säkerställa att barnets bästa alltid sätts i främsta rummet blev barnkonventionen svensk lag 1 januari 2020. Sverige ratificerade barnkonventionen redan 1990, men i samband med att hela barnkonventionen nu istället blivit en del av lagstiftningen har barns juridiska rättigheter stärkts ytterligare. Vidare innebär det även att barns rättssäkerhet ökat och att barnets bästa nu tydligare ska vara avgörande i beslut som rör barnet. Praktiskt innebär detta ett ökat ansvar att tillämpa barnkonventionen för statliga och kommunala myndigheter, rättsväsendet och andra beslutsfattare. Rättigheterna som barnkonventionen består av ska nu enligt lag tillämpas och ha större verkan vid bedömningar, ärenden och beslut som rör barn (Unicef Sverige 2018).

Med tanke på de svårigheter som socialarbetarna i Afzelius, Plantin och Östmans (2016) studie upplevde och det faktum att barnkonventionen nu har blivit en del av svensk lagstiftning så anser vi att det är viktigt att ta del av barnens eget perspektiv på att växa upp med en förälder med psykisk ohälsa. För att kunna tillämpa barnets bästa i detta arbetet krävs kunskap om hur barnen påverkas vilket många socialarbetare idag saknar (Afzelius, Plantin & Östman 2016). Genom att undersöka hur dessa barn reflekterar kring sina upplevelser så hoppas vi kunna öka förståelsen för hur det är att växa upp under sådana förhållanden, vilket i

förlängningen skulle kunna leda till ökad kunskap om vad barn till föräldrar med psykisk ohälsa behöver för stöd från samhället.

Genom åren har många studier gjorts om föräldraskap i kombination med psykisk ohälsa. Av de studier som vi har funnit så har de flesta utgått från yngre barns perspektiv och därmed menar vi att långsiktiga konsekvenserna av att växa upp med en förälder med psykisk ohälsa är ett område som kräver ytterligare forskning. Vi anser att det är relevant att undersöka vuxna barns perspektiv närmre då vår utgångspunkt är att vuxna kan reflektera kring sina upplevelser på ett sätt som ett barn inte kan. Vårt antagande är vidare att barnet i vuxen ålder har större distans till sin uppväxt och kan anta ett annat perspektiv och se saker som man som barn inte kan. Genom att utgå från vuxna barns upplevelser av sin barndom hoppas vi därmed kunna få en tydligare och djupare bild av hur deras uppväxt sett ut samt vilka konsekvenser detta kan ha inneburit för dem längre fram i livet.

Syfte och frågeställningar

Syftet med vår uppsats är att utifrån självbiografier skrivna av vuxna barn till föräldrar med psykisk ohälsa undersöka upplevelser, konsekvenser och strategier under såväl barndomen som vuxenlivet.

1. Hur beskriver författarna att föräldrarnas psykiska ohälsa tog sig uttryck under deras uppväxt?
2. Vilka eventuella psykosociala konsekvenser har uppväxten med en förälder med psykisk ohälsa medfört?
3. På vilka sätt har författarna hanterat sin uppväxt med en förälder med psykisk ohälsa?

Tidigare forskning

Kunskapssökning

För att hitta relevant tidigare forskning i ämnet har vi använt oss av databaserna Lubsearch och Libris. Följande sökord användes: *barn till psykiskt sjuka, psykiskt sjuka föräldrar, mentally ill parents, parental mental illness, mental illness childhood* samt *mental illness parent*. För att försäkra oss om att de artiklar vi använt oss av är relevanta och håller hög vetenskaplig nivå så har gjort en avvägning utifrån artiklarnas författare och var forskningen

har publicerats. Vi kunde tidigt konstatera att det finns mycket forskning som berör psykisk ohälsa och föräldraskap samt att mycket tillkommit bara under de senaste åren. Vi noterade att en stor del av forskningen utgår från yrkesprofessionellas perspektiv och berör olika samhällsinsatser. Det finns även mycket forskning utifrån barnens perspektiv men få studier fokuserar på vuxna barn som vuxit upp med föräldrar med psykisk ohälsa. Nedan presenteras tidigare forskning som rör livssituationen för dessa barn, medan forskning som rör anknytning och resiliens presenteras i teoriavsnittet.

Barnets kunskap

Skerfving (2015) fann i sin studie om barndom och uppväxtvillkor för barn till föräldrar med psykisk ohälsa att det rådde stor variation kring hur mycket barnen kände till om sin förälders psykiska ohälsa under uppväxten, samt hur de hade fått kunskap om den. Somliga barn hade kunskap om föräldrarnas diagnos; medan andra helt saknade detta och var omedvetna om vad som orsakade föräldrarnas avvikande beteende. Vad barnen hade fått veta om föräldrarnas psykiska ohälsa samt i vilken utsträckning de kunnat tillgodogöra sig informationen påverkade också barnens möjligheter att skapa ett begripligt sammanhang. Skerfvings (2015) studie visade vidare att barnens förhållningssätt till föräldrarnas psykiska ohälsa varierade; alltifrån acceptans till besvikelse och ilska. Detta verkade kunna relateras till barnets kunskap och förståelse om föräldrarnas psykiska ohälsa. Källquist och Salzmann-Erikson (2019) fann i sin studie om hur barn till föräldrar med psykisk ohälsa upplever sin situation att barn som inte förstod föräldrarnas sjukdomstillstånd hade svårt att skilja föräldern från själva sjukdomen och dess symtom. En studie om hur vuxna barn till föräldrar med psykisk ohälsa reflekterar kring sin uppväxt fann även att bristande insikt i föräldrarnas psykiska tillstånd och dess utveckling kunde leda till att barnen skuldbelade sig själva för föräldrarnas psykiska ohälsa (Metz & Jungbauer 2019).

Barnets känslor

I Skerfvings (2015) studie framkom att barnens känslor gällande föräldrarnas psykiska ohälsa varierade i stor grad; ofta var de motstridiga och uppfattades som svårhanterliga för barnen. I princip alla barn i Skerfvings (2015) studie kände sorg över föräldrarnas psykiska ohälsa. Detta var förenat med saknad såväl efter föräldern som person som saknad efter föräldern i sin föräldraroll. Barnen uttryckte även saknad efter att ha, vad de uppfattade som, en vanlig förälder och familj. Nästan samtliga barn i studien upplevde oro och rädsla. Oron kunde handla om vad som skulle kunna hända med föräldern när barnet själv inte var där, men

också oro för att föräldern skulle suicidera. Barn vars förälder tidigare genomfört suicidförsök upplevde stark och plågsam oro för att det skulle ske igen. Det fanns också en oro hos en del av barnen att själv drabbas av psykisk ohälsa. Gällande rädsla handlade det om rädsla för föräldern när han eller hon upplevdes som annorlunda, exempelvis vid en psykos. Att inte känna igen sin förälder var det som barnen upplevde som mest skrämmande, och det var tämligen vanligt att barnen i skrämmande situationer inte förstod vad som hänt med föräldern (Skerfving 2015).

Att växa upp med en förälder med psykisk ohälsa är ofta förenat med skuld känslor på olika sätt. Detta kan uppkomma i situationer när barnet upplever att det inte kan hjälpa sin förälder eller när barnet känner sig illojal (Källquist & Salzmänn-Erikson 2019; Skerfving 2015). Metz och Jungbauer (2019) fann att känslor såsom oro, rädsla och förvirring kunde resultera i att barnen blev besvikna, ledsna och arga på sina föräldrar vilket även resulterade i ytterligare skuld känslor. De flesta barnen i Skerfvings (2015) studie upplevde också ensamhet och en känsla av att vara annorlunda. Barnen kände att de inte kunde dela sina upplevelser med andra, då deras upplevelser i familjen skiljde sig så mycket från andra barns upplevelser i sina egna familjer. Källquist och Salzmänn-Erikson (2019) fann att många barn som växt upp under dessa omständigheter utsattes för brister i omsorgen vad gällande basala behov såsom hygien. Barnen fick även bristande uppmärksamhet och tillgivenhet och ibland förekom det även våld inom familjen. Det framgick vidare att barnen emellanåt kände sig oälskade och upplevde att det inte fanns någon som tog hand om dem vilket resulterade i ytterligare känsla av ensamhet.

Barnets hemförhållanden

Att växa upp med en förälder med psykisk ohälsa kan innebära att vardagen blir oförutsägbär och skiftande. I en studie av Dam och Hall (2016) framgick att barn som växte upp i en oförutsägbär omgivning präglad av en förälders psykiska ohälsa utvecklade strategier för att hantera skiftningarna i vardagen och lärde sig att anpassa sig efter föräldrarnas dagsform. Barnen lärde sig att känna igen föräldrarnas känslotillstånd och anpassade sig därefter, exempelvis genom att hålla distans om föräldern hade en sämre dag. Källquist och Salzmänn-Erikson (2019) fann att barnen ibland levde sig in i föräldrarnas vanföreställningar och paranoida tankegångar. I studien av Dam och Hall (2016) framkom vidare att dessa barn ofta tog på sig ett stort känslomässigt ansvar gentemot sin sjuka förälder eftersom barnet eftersträvade en normal tillvaro och då försökte upprätthålla balansen i familjen. Av rädsla

för stigmatisering och utanförskap behandlades därför ofta dessa hemförhållanden som familjehemligheter. Att hålla inne på känslor såsom skuld och skam kan för barnet innebära att det utsätts för stor emotionell påfrestning vilket kan leda till omfattande inre konflikter hos barnet (Dam & Hall 2016; Metz & Jungbauer 2019).

Skerfving (2015) fann i sin studie att det känslomässiga ansvar som barnen upplevde ofta var förknippat med att familjens roller hade kastats om varpå barnet blivit den som fått ansvar för att ta hand om sin förälder. Barnens tillvaro präglades då av otydliga föräldraroller och inte sällan innebar detta att barnet exempelvis fick tillrättavisa, se efter och trösta sin förälder. Det kunde också handla om att ta hand om praktiska hushållssysslor eller se efter yngre syskon. Källquist och Salzman-Erikson (2019) fann att barnen ofta inte bara kände sig ansvariga att se efter den sjuka föräldern utan även tog på sig ansvaret för hela familjens välmående.

Barnets sociala liv

Skerfving (2015) fann att barnens egna liv utanför hemmet påverkades på olika sätt och i varierande omfattning av föräldrarnas psykiska ohälsa. En stor del av barnen i studien ansåg sig ha en förhållandevis problemfri och tillfredsställande situation i skola, bland vänner och fritidsintressen. Några beskrev dock en mindre tillfredsställande och mer problematisk situation gällande detta, vilket i varierande utsträckning kunde relateras till föräldrarnas psykiska ohälsa och hemsituationen. Skolan var för de flesta barnen i studien en mycket viktig del av deras liv, och beskrevs av många som något av en fristad för dem. Möjligheten att träffa och umgås med vänner i skolan upplevdes som en positiv faktor.

Vidare fann Skerfving (2015) även att det som verkade vara mest hjälpsamt för barnen var stöd från exempelvis den andra föräldern, andra vuxna eller vänner. Källquist och Salzman-Erikson (2019) fann att även om barnen inte nödvändigtvis talade om föräldrarnas psykiska ohälsa med en utomstående så medförde relationen ofta en känsla av trygghet och uppmärksamhet vilket barnen kom att värdera mycket högt.

Teori

För att kunna analysera hur vuxna barn till föräldrar med psykisk ohälsa upplever att deras uppväxtförhållanden har påverkat dem genom livet har vi valt att använda oss av anknytningsteori och resiliens, då dessa teorier är applicerbara på hela livsspannet. Vi har även valt dessa teorier då utgångspunkten i vår studie har varit att barnets miljö är avgörande. Vi är medvetna om att det finns teorier som i motsats till detta huvudsakligen fokuserar på

arv och genetik som avgörande faktorer men detta är inget som vi har valt att väva in i vår analys. Vi har främst utgått från anknytningsteori, och då utifrån teorins förgrundsfigurer John Bowlby och Mary Ainsworths idéer om hur barn samspelar med sin omgivning. Vi har även valt att använda oss av resiliensforskning för att få en djupare förståelse för hur barn påverkas av sina uppväxtförhållanden. Resiliensforskning har ingen lika tydlig frontfigur som anknytningsteorin har Bowlby och Ainsworth, och därför har vi använt oss av Anne Inger Helmen Borges (2012) bok som sammanfattar resiliens som forskningsområde.

Anknytningsteori

Anknytningsteori handlar om de beteendemönster och känslomässiga relationer som formar individer under barndomen såväl som i vuxenlivet. Anknytningsteori som forskningsområde växte fram under 1950-talet med psykiatrikern John Bowlby och psykologen Mary Ainsworth i spetsen (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander 2006). Grundläggande inom detta kunskapsfält är att anknytning ses som en genetiskt förprogrammerad och livsavgörande funktion som finns hos alla däggdjur vars yttersta syfte är att skydda oss från faror (Bowlby 1988). För att förstå bandet mellan barn och förälder ansåg Bowlby att det var viktigt att studera djur och deras anknytningsbeteenden, då dessa tycktes vara närbesläktat med människans (Broberg et al. 2006). Det var framförallt begreppet *instinkt* som intresserade Bowlby för djurobservationer och han fann att många av de instinkter och beteenden som fanns i djurriket även kunde kopplas till människors beteendemönster (Bowlby 1988). Eftersom anknytningen hos barn är en medfödd instinkt så innebär detta att barnet söker en anknytningsperson från det att barnet föds, och i de allra flesta fall knyter barnet då an till sina föräldrar. Detta kallas för *universalitetsprincipen* och innebär att så gott som alla spädbarn per automatik knyter an till sina föräldrar om dessa finns i närheten under barnets första tid i livet (Broberg et al. 2006). Vidare poängterar Broberg et al. (2006) att bara för att ett barn knyter an till sin förälder så innebär inte detta att anknytningen är av god kvalitet. Eftersom det som barnet söker och efterfrågar i första hand är fysisk närhet så innebär detta således även att barn som misshandlas eller på annat sätt vanvårdas knyter an till sina föräldrar.

Inre arbetsmodeller

Utifrån samspillet med sin anknytningsperson lär sig barnet att tolka sin omgivning och placera sig själv i den genom det som Bowlby (1973) kallade för *inre arbetsmodeller*. Med hjälp av dessa arbetsmodeller kan barnet förstå och tolka anknytningspersonens känslor och

ageranden och utifrån detta lär barnet sig att reglera sina egna tankar och känslor, det är alltså anknytningspersonen som utgör basen för hur barnets inre arbetsmodeller kommer att formas. När barnets anknytningssystem är påslaget, exempelvis vid en situation som barnet upplever som skrämmande, kommer arbetsmodellerna att utvecklas utefter hur anknytningspersonen reagerar på och bemöter barnets behov. Ett barn som vid upplevd fara endast möts av irriterade ansiktsuttryck kommer inte att kunna förlita sig på att anknytningspersonen finns tillgänglig vid fara och därmed kommer barnet sedermera undvika att söka stöd hos hen. Detta resulterar i att barnet får en negativ bild av självet och sin omgivning. Ett barn som å andra sidan bemöts av ömhet och stöd i en sådan situation kommer längre fram att bli mer avslappnat och därmed våga börja utforska sin omgivning. Barnet utvecklar då kompetens som bidrar till en positiv bild av självet (Broberg et al. 2006). Barn som vuxit upp med goda inre arbetsmodeller har därmed en bild av omvärlden som pålitlig medan barn som vuxit upp under mindre gynnsamma förhållanden ser världen som mer oberäknelig (Bowlby 1973). De inre arbetsmodeller som utvecklas under småbarnsåren kommer alltså att påverka hur vi ser på omvärlden även i vuxen ålder. Även om vi inte minns alla de upplevelser vi haft som barn så finns fortfarande våra reaktioner rotade djupt och yttrar sig genom automatiserade beteenden (Broberg et al. 2006).

Trygg bas och säker hamn

Ett centralt begrepp inom anknytningsteorin är en så kallad *trygg bas*. Detta begrepp används för att tydliggöra anknytningspersonens roll i barnets känslomässiga utveckling och syftar på balansen mellan viljan att utforska och att söka trygghet (Bowlby 1988). Med vetskapen om att barnet har en trygg punkt i sin anknytningsperson, det vill säga att hen finns till hands om barnet behöver stöd, utvecklar barnet en tilltro till sin egen förmåga och vågar ge sig iväg och utforska sin omgivning. När barnet sedan börjat utforska sin omgivning kommer anknytningspersonen att utgöra det som Mary Ainsworth kallade för *säker hamn*. Detta begrepp belyser hur anknytningspersonen utgör en fast punkt för barnet att återvända till (Broberg et al. 2006). När ett barn har mer än en anknytningsrelation så innebär detta att barnet också har fler personer som kan utgöra en trygg bas och säker hamn. Dessa delas vidare in i en hierarkisk ordning där den primära anknytningsrelationen hamnar i toppen och sedan efterföljs av resterande anknytningsrelationer. I de allra flesta fall är den primära anknytningspersonen också den biologiska mamman, vilket Bowlby menar beror på att detta är den person som barnet generellt sett knyter an till allra först (Broberg et al. 2006). Vidare innebär den hierarkiska ordningen att om barnets samtliga anknytningsrelationer ställs i ett

led så kommer barnet att gå till sin primära anknytningsperson, men om inte denna anknytningsperson finns i närheten så har barnet en säker hamn i sina resterande anknytningsrelationer vilket utgör ytterligare trygghet för barnet. Mary Ainsworth (1985) menade att barn som inte finner trygg anknytning i sina föräldrar kan knyta an till andra i sin närhet under uppväxten såsom exempelvis lärare eller äldre syskon vilka kan komma att fungera som substitut för den frånvarande föräldern.

Anknytningsmönster

En central del av Ainsworths och Bowlbys syn på anknytning är olika anknytningsmönster. Detta är dock inget som vi har utgått ifrån i vår analys, men vi anser att denna kunskap är av vikt för att förstå anknytningsteorins grundprinciper.

Ainsworth menade att när balansen mellan trygghetssökande och utforskande är närvarande har barnet etablerat en *trygg anknytning*. Motpolen till trygg anknytning är således *otrygg anknytning*. En otrygg anknytning innebär att barnet inte har utvecklat det förtroende till sin anknytningsperson som krävs för att barnet ska ha tillgång till en trygg bas. Detta kan grunda sig i att anknytningspersonen har varit stundtals avvisande, likgiltig eller inte lyhörd på barnets behov och signaler. Detta i sin tur har påverkat anknytningspersonens pålitlighet i barnets ögon vilket gör att barnet uppfattar hen som oförutsägbar. Detta resulterar sedermera i att balansen mellan utforskande och trygghetssökande blir störd. Vidare kan en otrygg anknytning delas in i två anknytningsmönster: *otrygg undvikande* och *otrygg ambivalent*. Om barnet har en *otrygg undvikande anknytning* sänder barnet inte några anknytningssignaler till sin anknytningsperson utan har istället lärt sig att dämpa dessa för att inte störa föräldern. Ett barn med *otrygg ambivalent anknytning* maximerar istället sina anknytningssignaler genom att aktivt söka sig till sin förälder och reagerar starkt vid separation. Gemensamt för dessa anknytningsmönster är att barnet i samtliga fall har haft ett konsekvent samspel med sin anknytningsperson under den första levnadstiden och de har därmed haft en *organiserad anknytning*. Barnen med otrygg anknytning har lyckats utveckla strategier för att få anknytningsbehovet tillgodosett genom att anpassa sig efter sina föräldrar. Barnen med trygg anknytning har inte behövt utveckla några strategier. Vid *desorganiserad anknytning* har barnet inte utvecklat dessa strategier och samspelet med föräldern bygger istället på rädsla, vilket kan vara resultatet av fysisk misshandel eller negligering (Bowlby 1988; Broberg et al. 2006).

Resiliens

Begreppet *resiliens* härstammar från det engelska ordet *reciliense*. I det svenska språket finns det dock inget ord eller begrepp som fångar hela begreppets betydelse, även om motståndskraft och bemästring ibland används som alternativa ord. Resiliens handlar om barns motståndskraft mot att utveckla psykiska problem trots att det utsätts för kriser och hotande omgivningar. Barn som växer upp under sådana förhållanden men trots detta har en god psykosocial funktion uppvisar resiliens. Detta är inte något personlighetsdrag som barnet besitter, utan har snarare med barnets egenskaper i samspel med egenskaper i dess miljö att göra. Huruvida barn som haft en tuff barndom och utvecklat resiliens uppvisar resiliens även i vuxen ålder påverkas av individens miljö. Det finns många skyddsfaktorer; såsom arbete, goda vänskapsrelationer och äktenskap. Individer kan även utveckla *senresiliens*, vilket innebär att individer som utsatts för risk i barndomen och inte utvecklat resiliens, kan göra det i vuxen ålder (Helmen Borge 2012).

Barn till föräldrar med psykisk ohälsa

Just barn till föräldrar med allvarliga psykiska problem har haft en central roll i förståelsen av resiliens. Även om begreppet resiliens ännu inte var en del av förklaringsmodellen så började forskare redan på 1970-talet intressera sig för hur det kom sig att en förvånansvärt stor andel barn till föräldrar med allvarliga psykiska problem kunde undgå egna psykiska problem. Många barn vars mammor hade allvarliga psykiska problem mår bra och trivdes trots deras ökade risk för att drabbas av psykiska problem; vilket ledde till ökat intresse för de individuella variationer som finns bland barn som växer upp under liknande förhållanden. Resiliens är inte enbart kopplat till barnet självt utan har med samspelet mellan barn och dess förälder (eller annan omsorgsgivare) att göra. Det finns möjligheter för en förälder med psykiska problem att trots detta kunna ta sig an sitt barn. Barn i familjer där en eller båda föräldrarna har förmågan att gränssätta (disciplinera), ge barnet förklaringar till besvärliga saker (resonera) samt att skydda barnet från faror (övervaka) kan tack vare detta undvika att utveckla psykiska symtom (Helmen Borge 2012).

Kauai-studien

Det finns två klassiska studier gällande resiliens. Den första genomfördes av Werner och Smith. Under drygt 40 år pågick en långvarig uppföljningsstudie av resiliens hos barn födda 1955. Barnen levde på ön Kauai i delstaten Hawaii, där många levde i fattigdom och under

risk. Genom att följa dessa individer från födseln fram till de var 40 år kunde forskarna göra en beskrivning av vad som karaktäriserade de riskbarn och familjer som klarade sig bra, trots relativt dåliga förutsättningar. Det som skilde de resilienta barnen från de andra riskbarnen var tre huvudsakliga förhållanden: de hade normal intelligens, hade nära relation med far- och morföräldrar och syskon samt hade som ungdomar tillgång till en stöd utifrån, från exempelvis skola, ungdomsgrupp eller kyrka (Helmen Borge 2012).

Isle of Wight-studien

Den andra klassiska resiliensstudien påbörjades 1964, men då låg fokus snarare på normalutveckling, avvikelser och utveckling hos barn i åldern 9-13 år. Det var först under åren 1998-2000 som ett antal resiliensforskare återupprättade kontakten med deltagarna som då var i åldern 42-46 år. Man fann att var tionde barn hade utsatts för övergrepp och omsorgsbrist. Av dessa hade nästan hälften utvecklat resiliens och visade inga tecken på psykiatriska problem som vuxna. En viktig skyddsfaktor visade sig vara sociala relationer. Av de som hade utsatts för allvarliga övergrepp och hade bra vänner uppvisade 40% resiliens, medan 37% av de som utsatts för mindre allvarliga övergrepp och hade dåliga vänner uppvisade resiliens. Det gick i princip inte att finna någon resiliens (knappt 5%) hos de som hade utsatts för allvarliga övergrepp och hade dåliga vänner. Studien visar således vikten av goda sociala relationer för offer för övergrepp och omsorgsbrist (Helmen Borge 2012).

Metod

Metodologiska överväganden

För att kunna besvara våra frågeställningar har vi använt oss av kvalitativ metod i form av textanalys av fyra självbiografier, skrivna av personer som vuxit upp med en förälder med psykisk ohälsa. Valet föll på kvalitativ metod snarare än kvantitativ då vi önskade undersöka författarnas upplevelser och hur dessa har påverkat dem. Kvalitativa metoder ger ett bättre utgångsläge än kvantitativa när det gäller att skapa förståelse för livsomständigheter hos utsatta grupper (Ahrne & Svensson 2015).

Det finns flera fördelar med textanalys som metod. Till skillnad från andra kvalitativa metoder så som intervjuer påverkas inte texter av undersökaren och de frågor som ställs (Lind 2014). Ytterligare en fördel med textanalys som metod är att författarna i sina självbiografier

ges utrymme att med egna ord berätta om och förklara det som de själva anser är relevant. Författarna har även möjlighet att utveckla sina resonemang så mycket som de själva önskar. Detta innebär också att risken för att viktiga faktorer eller händelser glöms bort minskar. En nackdel med textanalys, till skillnad från exempelvis intervju, är att det inte finns möjlighet att be författaren förklara eller utveckla resonemang.

Urval

Vid kvalitativ forskning är det viktigt att de undersökningsenheter som väljs ut både är rika på empiri och relevanta utifrån de aktuella forskningsfrågorna; detta eftersom man utgår från ett mindre antal undersökningsenheter än vid kvantitativ forskning (Lind 2014). För att hitta lämpliga självbiografier till vår undersökning så har vi använt oss av målinriktad urvalsmetod. Denna urvalsmetod innebär att strategiskt välja ut, i vårt fall, självbiografier som är relevanta för våra forskningsfrågor (Bryman 2008).

Vi formulerade ett antal kriterier som självbiografierna behövde uppfylla för att passa vårt syfte och frågeställningar. Det första och främsta kriteriet var att boken skulle vara skriven av en vuxen person som har växt upp med minst en förälder med psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa är ett brett begrepp, men vi har valt att inte begränsa oss till några särskilda diagnoser. Vi har däremot valt bort självbiografier där författaren beskrivit föräldrarnas mående på ett otydligt sätt; så som att föräldern "ofta var ledsen" och liknande. Ett annat kriterium som vi utgick ifrån var att självbiografien skulle handla om just att leva med en förälder med psykisk ohälsa, och inte ha något annat huvudtema. Dessa två kriterier hade vi för att säkerställa att vi följde studiens syfte och för att huvudfokus inte skulle hamna någon annanstans. Vi hoppades därför inledningsvis på att kunna finna självbiografier där det inte fanns något missbruk hos föräldern med psykisk ohälsa. I ett senare skede av urvalsprocessen så beslöt vi oss dock för att släppa på detta, eftersom det i många av självbiografierna fanns både psykisk ohälsa och missbruksproblematik hos föräldern. Vi kom slutligen fram till att dessa självbiografier fortfarande kunde vara användbara för vårt syfte så länge som missbruket inte beskrevs som det primära problemet. Vidare diskuterade vi också inledningsvis att vi skulle begränsa oss till självbiografier skrivna av svenska författare. Detta visade sig vara svårt att genomföra, då det inte gick att kombinera med tidigare nämnda kriterier. Med anledning av detta beslutade vi oss för att även inkludera självbiografier skrivna av internationella författare. Initialt hoppades vi på att kunna få en jämlik könsfördelning gällande vilken förälder som led av psykisk ohälsa. Vi insåg dock att detta var svårare än vi trott, då de självbiografier där det var

pappan som led av psykisk ohälsa visade sig inte uppfylla våra övriga kriterier. Det var således inget medvetet val från vår sida att enbart välja självbiografier där mamman lider av psykisk ohälsa.

Utifrån de kriterier som nu nämnts valde vi ut fyra passande självbiografier. När vi sedan påbörjade läsningen framgick att en av böckerna inte uppfyllde våra kriterier då det visade sig att föräldern i fråga även hade ett alkoholmissbruk som kom att bli bokens primära fokus, vilket inte hade framgått för oss i den initiala urvalsprocessen. Vi fick därför välja bort denna bok. Vi ansåg att tre självbiografier var för få för att besvara våra frågeställningar och efter ytterligare en urvalsprocess hittade vi en ny självbiografi som uppfyllde våra kriterier. Detta resulterade i att vi använde oss av totalt fyra självbiografier.

Presentation av självbiografierna

Elefanterna i rummet: och att vara barn i deras skugga

Skriven av Andreas Forsman som föddes 1984. Andreas skildrar sin barndom i Västerbotten med en ung mamma med psykisk sjukdom och en pappa som dog när Andreas var fyra år gammal. Andreas bodde emellanåt med sin mamma, men även hos sina morföräldrar vars närvaro betydde mycket under hans uppväxt. I sin självbiografi beskriver Andreas sitt liv från barndomen till vuxenlivet.

Mamma sa att jag var sjuk

Skriven av Julie Gregory som föddes 1969 och växte upp i USA. Julies barndom kantades av syndromet *Münchhausen by Proxy* vilket innebar att hennes mamma medvetet gjorde henne sjuk i syfte att vinna sympati och uppmärksamhet från omgivningen. Julies pappa led av schizofreni, vilket hennes mamma utnyttjade till sin egen fördel. I boken beskriver Julie sitt liv i kronologisk ordning från barndom till vuxen ålder.

Maskrosungen

Skriven av Sandra Gustafsson som föddes 1972 och växte upp i Stockholm. Sandra växte upp tillsammans med sin psykiskt sjuka mamma, men blev till slut tvångsomhändertagen och placerad hos sin pappa. Sandras pappa drabbades av alkoholism och kom att mer och mer överge Sandra för alkoholen. Sandras självbiografi skildrar såväl hennes barndom som delar av vuxenlivet.

Stulen barndom

Skriven av Virginia Holman som föddes 1966. Boken skildrar Virginias uppväxt i USA med en schizofren mamma och en periodvis frånvarande pappa. När Virginia var 8 år tog hennes mamma utan pappans vetskap med henne och hennes lillasyster till en stuga i skogen där de blev kvar i tre år. Till största del fokuserar boken på Virginias år i stugan men vissa kapitel utgår även från nutid.

Bearbetning av empiri

Då vi valt att samla in vår empiri genom självbiografier resulterade detta i en stor mängd data som skulle bearbetas. För att underlätta själva insamlingsförfarandet utgick vi från förbestämda teman när vi började läsa våra självbiografier. Rennstam & Wästerfors (2015) menar att enligt Charmaz idé om initiala koder bör dessa vara öppna och vitt omfattande för att täcka så mycket material som möjligt. Vidare menar Rennstam & Wästerfors (2015) att analys av kvalitativt material kräver att många olika typer av innehåll markeras och identifieras vid sorteringen. Våra initiala kodning kom därför att omfatta en rad olika teman som sedermera utvecklades under läsningens gång allteftersom nya mönster uppenbarade sig under insamlingen. Om vi kunde identifiera ett återkommande fenomen lade vi alltså till detta som ett tema. Detta resulterade i att vi mot slutet av vår insamling hade betydligt fler teman än vad vi haft inledningsvis, vilket innebar att vi fick gå tillbaka i empirin flera gånger och applicera våra nya teman. Denna process bidrog till att vi blev välbekanta med vårt material vilket Rennstam & Wästerfors (2015) menar är en förutsättning för att kunna reducera det i ett senare skede. För att lyfta fram våra teman använde vi oss av utvalda citat som vi bedömde belyste det vi hittat i vår empiri.

När vi hade slutfört vår första läsning sammanställde vi alla teman med tillhörande citat och påbörjade en andra sorteringsprocess. Rennstam & Wästerfors (2015) menar att kvalitativt material måste sorteras många gånger för att betydande kategorier ska växa fram ur empirin, varför vi valde att lägga stor vikt vid detta moment. I detta skede påbörjade vi en kategorisk reduktion av vårt material genom att vi kunde sälla bort sådana fenomen som vi inte bedömde var av vikt för att besvara våra frågeställningar. Därefter började vi släppa på våra initiala teman och övergick istället till fokuserad kodning enligt Charmaz modell (Rennstam & Wästerfors 2015). Detta innebär att vi i det här skedet istället för att leta efter fenomen strävade efter att förstå vårt material och vad vi har funnit.

Den fokuserade kodningen resulterade i våra slutgiltiga teman som också legat till grund för vår analys; *oförutsägbart beteende hos mamman, omsorgsbrist, lojalitet, känsla av svek och rädsla för att bli övergiven, längtan efter närhet, anpassning, söka sig till andra sammanhang* samt *förståelse och acceptans*. Då vi arbetat mycket med vårt material kunde vi redan under insamlingsförfarandet påbörja vår analys. Tack vare att vi kommit att bli så välbekanta med materialet så har vi kunnat förstå det, samt se mönster och samband som vi missade vid första läsningen av materialet.

Studiens tillförlitlighet

Vi som forskare har sannolikt påverkat studien på olika sätt. Bryman (2008) menar dock att textanalys kan ses som icke-reaktiv metod; det vill säga att eftersom forskaren själv inte träffar eller pratar med personerna vars livsberättelser används i undersökningen så påverkar forskaren inte heller de som studeras genom sin närvaro. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att vår kodning och analys av självbiografierna har utgått från våra egna tolkningar av materialet. Bryman (2008) hänvisar bland annat till en studie av Morley (1980) som fann att publiken ofta gör andra tolkningar än de som författaren av texten eller formgivaren av olika slags medier avsåg. Det finns således en risk att detta kan ha hänt även i vår undersökning. Något som kan motverka feltolkning av texterna är det faktum att vi är två personer som har läst och tolkat samtliga självbiografier.

Gällande reliabilitet och validitet har vi valt att använt oss av LeCompte och Goetz (refererad i Bryman 2008) begrepp *intern* och *extern reliabilitet* samt *intern* och *extern validitet*. *Extern reliabilitet* innebär i vilken utsträckning undersökningen är replikerbar. Detta kan vara svårt i kvalitativa undersökningar då den sociala miljö som undersöks är föränderlig och i rörelse. Den externa reliabiliteten höjs utifrån att vi använder oss av metoden textanalys av tryckta självbiografier snarare än exempelvis intervjuer; vilket hade varit svårare att replikera då åsikterna och upplevelserna kan skilja sig åt mellan olika intervjurespondenter. *Intern reliabilitet* handlar om att forskarlaget har en gemensam utgångspunkt för tolkning av empirin (Bryman 2008). För att höja den interna reliabiliteten har vi båda två läst samtliga självbiografier, gemensamt gått igenom kodningen samt genomfört analysen av empirin tillsammans. På detta sätt menar vi att vi har kunnat minimera risken för att vi tolkat det vi läst på allt för olika sätt. Den *externa validiteten*, som handlar om i vilken utsträckning resultaten är generaliserbara på andra sociala miljöer eller situationer (Bryman 2008), skulle kunna utgöra något av ett problem i vår studie. Men vårt syfte med studien har inte varit att

finna generaliserbara resultat; utan vi har snarare varit intresserade av att undersöka de aktuella författarnas upplevelser och därmed anser vi inte att detta utgör något större problem. Slutligen beskriver LeCompte och Goetz (1982) i Bryman (2008) *intern validitet* som överensstämmelse mellan de observationer som görs och de teoretiska idéer som utvecklas. För att höja den interna validiteten har vi under analysarbetet varit noggranna med att ta hänsyn till att det kan finnas andra faktorer än föräldrarnas psykiska ohälsa som påverkat det vuxna barnets upplevelser av sin barndom. Det är viktigt att ha en medvetenhet om att det kan finnas flera faktorer som påverkar författarnas upplevelser av barndomen och att inte allt går att härleda till föräldrarnas psykiska ohälsa. Utöver detta är det också viktigt att ha i åtanke att författarnas berättelser kanske inte alltid överensstämmer med verkligheten. För läsaren är det inte möjligt att avgöra vad som är efterhandskonstruktion och vad som är sanning. Vi har därför valt att inte ifrågasätta författarnas berättelser, utan betraktar dem som sanna.

Arbetsfördelning

Inledningsvis skapade vi en gemensam tidsplanering där vi avsatte tid för de olika delarna i arbetet och diskuterade vilka delar som vi kunde dela upp, och vilka vi skulle genomföra tillsammans. Vi kom fram till att vi båda två skulle läsa samtliga självbiografier, och att de flesta delarna av det skriftliga arbetet behövde göras gemensamt. Resultat och analys har vi träffats och skrivit tillsammans, men de flesta andra delarna av arbetet har initialt delats upp mellan oss, för att sedan bearbetas och skrivas ihop till en enhetlig text tillsammans. Vi har således haft en jämn arbetsfördelning.

Etiska överväganden

Vid all forskning är det viktigt att väva in den etiska aspekten för att säkerställa att den studie som ska genomföras är etiskt försvarbar. Detta innebär att forskarna har reflekterat över och vägt in hur forskningen kan komma att påverka såväl deltagarna i forskningen som samhället i stort (Kalman & Lövgren 2012). Att göra detta ställningstagande är viktig i all sorts forskning, inte minst när syftet behandlar känsliga ämnen och personliga erfarenheter. För att värna om individerna utgår man från det så kallade *individskyddskravet*. Detta krav är övergripande och vilar emellertid på ytterligare fyra huvudkrav; *informationskravet*, *samttyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet 2017).

Informationskravet innebär att forskaren i fråga ska vara tydlig och informera deltagaren om syftet med undersökningen. Utifrån detta betonas att deltagandet är frivilligt och att

deltagaren har rätt att hoppa av om hen inte längre vill medverka. *Samtyckeskravet* innebär att deltagaren har rätt att själv bestämma om hen vill medverka i undersökningen. Forskaren kan även behöva inhämta samtycke från deltagarens vårdnadshavare om hen är minderårig.

Konfidentialitetskravet värnar om att alla personuppgifter behandlas med akt- och varsamhet. Forskaren har ett ansvar för att dessa uppgifter inte läcker ut till obehöriga utanför undersökningens ramar. *Nyttjandekravet* innebär att de uppgifter som samlats in inte får användas i annat syfte än det som varit avtalat när undersökningen genomförts. Forskaren kan med andra ord inte använda samma uppgifter i en framtida studie med ett nytt syfte (Bryman 2008).

Inför vår studie behövde vi ta hänsyn till och väga in en rad faktorer för att säkerställa att vi berörde det valda ämnet på ett värdigt och rättvist sätt. Detta gjorde vi genom att ta ställning till varje enskilt krav och reflekterade över dess relevans i förhållande till vår studie. Vi kunde konstatera att *informationskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* inte var relevanta i genomförandet av vår studie. Detta då författarna själva har valt att publicera sina livshistorier och gjort dessa tillgängliga för allmänheten. Det framförs inte heller några restriktioner kring hur materialet får eller bör användas. Det krav som vi anser vara mest relevant att ta ställning till i vår studie är *samtyckeskravet*. Trots att materialet är tillgängligt för allmänheten så är det rimligt att anta att författarnas tanke med sina självbiografier inte har varit att dessa skulle användas i forskningssyfte. Vi har därför lagt stor vikt vid att behandla materialet med värdighet och anser att vi använt det på ett sätt som inte kränker författarna i fråga eller inkräktar på deras integritet.

Bryman (2008) menar att rätten till privatliv är en grundläggande förutsättning när det kommer till forskningsetik. Det ämnet som vi behandlar är onekligen av känslig karaktär och det författarna skriver om är många gånger väldigt utlämnande. Med detta sagt så anser vi inte att vi har inkräktat på författarnas privatliv genom att använda materialet i vår studie då författarna själva har valt vad de vill berätta om i sina respektive självbiografier. Liksom vid övervägandet av resterande forskningsetiska krav utgår vårt resonemang från det faktum att författarna frivilligt har valt att publicera sina självbiografier för allmänheten och därmed anser vi inte att det fanns något behov av att söka samtycke för att använda dessa i vår studie. Sammanfattningsvis har vi kommit till slutsatsen att det inte är problematiskt ur ett etiskt perspektiv att använda självbiografier med hänsyn till författarnas frivilliga publicering av dessa.

Resultat och analys

Syftet med vår uppsats har varit att undersöka konsekvenser av att växa upp med en förälder med psykiska ohälsa. Vi fann att barnens uppväxtmiljö kantades av oförutsägbarhet och omsorgsbrist. Detta ledde till ett antal känslomässiga reaktioner hos barnen, vilket i sin tur ledde till utvecklandet av strategier. Dessa strategier syftade till att göra vardagen mer hanterbar, men kom även att fungera som verktyg för att i vuxen ålder kunna bearbeta sina erfarenheter. I kommande delar av avsnittet kommer vi med hjälp av citat och exempel från självbiografierna tydliggöra detta mer ingående och analysera utifrån anknytningsteori och resiliens.

Psykiska ohälsans uttryck

Författarna beskriver hur deras mammors psykiska ohälsa innebar ogynnsamma uppväxtförhållanden. Detta yttrade sig på olika sätt men det som vi fann var genomgående hos alla och tycktes ha störst påverkan var *mammornas oförutsägbara beteenden* och *omsorgsbrist*. Dessa redogörs för och analyseras nedan.

Oförutsägbart beteende hos mamman

Alla författare beskriver hur deras mammors humör kunde skifta snabbt. Dessa humörsvängningar upplevdes som svåra att förutse och medförde ofta en stor osäkerhet i vardagen. Sandra beskriver hur detta kunde yttra sig hos hennes mamma:

Lika fort som hon kunde gå i gång och bli aggressiv och misstänksam, blev hon plötsligt älskvärd och 'normal'. Då bakades det bullar och det skulle ätas mellanmål och middag och det var noga med tandborstning och kläder. Men nästa dag när jag klev in i hennes rum kunde hon bara skaka på huvudet, mumla något och flina och då visste jag att det inte var bra.
(Gustafsson 2006, s. 89)

Samtliga författare beskriver även en oförutsägbarhet i mammornas känslomässiga tillgänglighet. Författarna beskriver hur deras mammor stundtals kunde vara kärleksfulla och uttrycka omtanke för att sedan göra en helomvändning. Detta kunde exempelvis yttra sig genom att mammorna blev avståndstagande, anklagande eller misstänksamma. Julie beskriver ett tillfälle då hon var i 12-årsåldern och hennes mamma kom in till hennes rum och satte sig på sängkanten innan hon skulle sova. När Julie insåg att hon hade en revolver i munnen blev hon rädd och började gråta hysteriskt varpå mamman frågade om Julie inte ville att hon ska ta livet av sig. Hennes mamma menade att Julie och hennes bror hatade henne och

önskade livet ur henne, vilket Julie förnekade och försökte övertala sin mamma att inte ta livet av sig.

Och sedan slutar hon helt. Hon rätar upp sig där hon sitter på sängen och snyter sig i sin rutiga flanellskjorta. Ögonen är nästan igensvullna. Hon klämmer mig lite om knät och säger: 'Tack för att du hörde på mig, Sis'. Hon reser sig - 'Nu ska du somna, vännen' - och lämnar mig på sängkanten med ett laddat vapen under täcket och ett ansikte lika märkt av livet som hennes eget. (Gregory 2003, s. 96)

Det oförutsägbara beteendet hos mammorna visade sig även i form av impulsivitet. Ett flertal av författarna beskriver hur deras mammor fattade stora och avgörande beslut utan förvarning. För tre av författarna innebar detta att hela familjen hastigt flyttade och barnen rycktes därmed upp från tryggheten i tillvaron. Virginia beskriver hur hennes mamma utan förvarning tog med henne och hennes lillasyster från det trygga villakvarteret för att istället bo i en stuga mitt ute i skogen. Barnen fick ingen chans att ta avsked av sin pappa eller sina vänner. Denna händelse kom att påverka Virginia starkt och i boken benämner hon det hela som en kidnappning.

Omsorgsbrist

Alla författare beskriver hur deras mammor stundtals visade på oförmåga att tillgodose barnens grundläggande omsorgsbehov. Denna bristande omsorg var ofta kopplad till mat. För Virginia handlade inte detta om att hon fick gå hungrig, men däremot beskriver hon bland annat hur hennes mamma vid ett tillfälle serverade en tallrik flingor som var full av myror. Resterande författare beskriver hur de kunde få klara sig utan mat under långa perioder. Emellanåt löste barnen detta genom att exempelvis stjäla mat i skolan, men ibland fick de stå ut med hungern:

Jag är andtruten. Jag är hungrig. Klockan är två och än har jag inte ätit något idag. Jag gick till skolan utan frukost och inte fick jag med mig några pengar till lunch, och när jag steg av bussen här hemma blev jag tillsagd att ta hand om hästarna. (Gregory 2003, s. 103)

Tre av författarna skildrar hur deras mammor försatte dem i riskfyllda, och ibland farliga situationer. Exempelvis beskriver Virginia en situation när hon var nio år och stugan de bodde i drabbades av en omfattande översvämning. Virginas mamma ville inte lämna stugan, medan Virginia upplevde situationen som farlig:

“Du borde slå från strömmen. Det är vatten i huset. Vi kan få en stöt så att vi dör.” Jag hoppar upp på soffan. ”Låt den vara på. Det är ingen fara, har jag ju sagt.“ (Holman 2003, s. 111)

Sandra beskriver hur hennes mamma led av omfattande vanföreställningar. Detta kom att påverka mammans förmåga att ta hand om Sandra på ett adekvat sätt och hon försattes i riskfyllda situationer. När Sandra var drygt ett år gammal lämnades hon bland annat ensam i lägenheten. Eftersom Sandra var så ung vid händelsen så kan hon inte minnas detta själv, utan beskriver händelsen baserat på sin journal från socialtjänsten:

Hon var paranoid och övertygad om att det fanns onda andar i trapphuset som skulle ta sig in i lägenheten om hon öppnade. Fortsättningsvis lämnade hon knappt lägenheten och de få gånger hon gjorde det lämnades jag kvar, ensam. Jag hade inte varit ute på evigheter utan tillbringade mina dagar i spjalsängen där jag inte var i vägen för henne. (Gustafsson 2006, s. 51)

Enligt anknytningsteori utvecklas barnets anknytning utifrån den omvårdnad som barnet får från sin anknytningsperson (Broberg et al. 2006). Denna anknytning bygger på ett samspel mellan barnets behov av omvårdnad och förälderns förmåga att tillgodose behovet. Mammorna till författarna uppvisade alla en brist i denna förmåga, vilket påverkade samspelet med barnen. Detta tolkar inte vi som ett beteende grundat i ovilja hos mammorna utan snarare som en konsekvens av den psykiska ohälsan. Mammorna tycktes helt enkelt sakna förmåga att identifiera barnens omsorgsbehov.

För att sammanfatta och förklara hur barnen påverkas av omsorgsbristen och det oförutsägbara beteendet hos mammorna kan vi använda oss av två centrala begrepp inom anknytningsteorin; *trygg bas* och *säker hamn*. Dessa begrepp speglar balansen mellan viljan att utforska och sökandet av trygghet där trygg bas utgör en fast punkt för barnet att utgå ifrån och säker hamn något tryggt att återvända till (Broberg et al. 2006). För att barnet ska kunna använda sin anknytningsperson som trygg bas och säker hamn krävs det en kontinuitet i anknytningspersonens bemötande av barnets anknytningssignaler. Eftersom författarnas mammor har varit oförutsägbara i sitt beteende och inte alltid tillgodosett barnens behov så har inte barnen fått denna kontinuitet från sina mammor. Vi tolkar det som att detta har resulterat i att författarna inte har kunnat lita på sina mammors tillgänglighet och de har inte upplevt sina mammor som pålitliga. Vidare har detta påverkat författarnas möjlighet att använda sina mammor som trygg bas och säker hamn.

Känslomässiga reaktioner

De effekter av den psykiska ohälsan som nämns ovan präglade författarnas uppväxt och ledde till en rad känslomässiga reaktioner. I tidigare forskning har man funnit att barn till föräldrar med psykisk ohälsa upplever känslor av bland annat sorg, skuld (Metz & Jungbauer 2019; Dam & Hall 2019), ensamhet (Källquist & Salzman-Erikson 2019; Skerfving 2015) och ilska (Metz & Jungbauer 2019; Skerfving 2015). Detta var även känslor som författarna i vår studie uttryckte, likväl som känslor av maktlöshet och frustration. De känslomässiga reaktioner vi fann som vi ansåg vara mest intressanta utifrån vår studies syfte var *lojalitetsförvirring, känsla av svek, längtan efter närhet samt rädsla för att bli övergiven*. Reaktionerna var utmärkande då de följde författarna genom livet och påverkade deras känslomässiga tillstånd såväl under barndomen som i vuxenlivet samt medförde olika psykosociala konsekvenser. Dessa presenteras och analyseras mer ingående nedan.

Lojalitetsförvirring

Samtliga författare beskriver lojalitet gentemot sina mammor. Andreas skildrar hur hans lojalitet pendlade mellan hans mamma och morföräldrar:

Jag slets hårt mellan att vara lojal mot de människor som i praktiken varit mina föräldrar och att tro på vad min biologiska mamma sa. Som barn tror man ju att vuxna talar sanning. Det blev riktigt svårt för mig att veta vem jag skulle tro på, då mammas och morfars och mormors versioner var så olika. Jag hade svårt att veta på vilken fot jag skulle stå. (Forsman 2011, s. 33)

Då Andreas under barndomen bodde längre perioder hos sin mormor och morfar betraktade han dem i stor utsträckning som föräldrar. Andreas första år i livet bodde både han och hans mamma hos morföräldrarna, och han kallade morföräldrarna för mamma och pappa under en period. Med tanke på detta är det sannolikt att Andreas har utvecklat anknytningsrelation till såväl sin mamma som mormor och morfar. Att ett barn knyter an till flera personer är inget ovanligt utan ett resultat av att barnet har fått uppmärksamhet och omsorg från flera håll under sin första tid i livet. Vanligtvis kan dessa anknytningsrelationer delas in i en hierarkisk ordning där den primära anknytningspersonen oftast är mamman till barnet då det vanligtvis är hon som varit den fasta punkten i barnets tillvaro (Broberg et al. 2006).

Den förvirring Andreas beskriver gällande lojalitet mellan sin mamma eller morföräldrar kan utifrån anknytningsteori betraktas som en konsekvens av otydlighet kring vem hans primära anknytningsperson är. Trots att det var Andreas mormor och morfar som stod för den

huvudsakliga omvårdnaden så framgick det tydligt att han utvecklat en anknytningsrelation även till sin mamma. Detta kan tolkas utifrån *universalitetsprincipen*; det vill säga att i princip alla barn knyter an till sina föräldrar om dessa finns i barnets närhet (Broberg et al. 2006). Bara det faktum att Andreas mamma har varit fysiskt närvarande under hans första tid i livet har resulterat i att han har knutit an till henne. Att ett barn knyter an till sin förälder säger dock ingenting om anknytningskvaliteten. Sandras tillvaro hemma hos sin mamma kantades av försummelse och omsorgsbrist. Trots detta är det, precis som i Andreas fall, tydligt att hon har knutit an till sin mamma och kände lojalitet gentemot henne. Detta tydliggjordes exempelvis när Sandra blev omhändertagen och istället skulle bo hos sin pappa. I samband med detta tappades hon med skuld och motstridiga känslor:

Jag hade ju tidigare inte velat avslöja eller lämna henne, så det blev svårt att bestämma vem min lojalitet nu låg hos. Jag var väldigt orolig för vad som skulle komma att hända med mamma. Jag tackade nej till ett kalas hos Sanna, eftersom jag tyckte det kändes fel att ha roligt i samma trapphus som mamma fanns. (Gustafsson 2006, s. 152)

Trots att Sandra for illa hos sin mamma och var medveten om detta så kände hon fortfarande starkt för henne, vilket resulterade i oro och skuldkänslor.

Känsla av svek och rädsla för att bli övergiven

Författarna skildrar att de upprepade gånger känt sig svikna under barndomen. För författarna handlade inte detta om svek endast från ett håll utan om upprepade svek från såväl enskilda personer som omgivningen. Alla författarna beskriver hur deras mammor kontinuerligt satte sina egna behov före barnens och inte levde upp till föräldrarollen. Trots detta beskriver författarna att de hade något slags hopp om förbättring och att en förändring skulle ske. Då mammorna inte förmådde leva upp till detta uttryckte samtliga författare en känsla av svek. Sandra beskriver sin mamma som mentalt frånvarande under hennes barndom, trots detta hoppades hon ändå på att kunna finna tröst hos mamman i en sårbar situation:

Till slut öppnades dörren och mamma kom in igen, men min förhoppning om en trygg famn mosades av hennes iskalla röst. Jag sökte hennes blick men där fanns hon inte. (Gustafsson 2006, s. 98)

Tre av författarna beskriver hur deras pappor på ett eller annat sätt var närvarande under deras uppväxt, men att denna närvaro ofta kantades av besvikelse. Sandras och Virginias pappor var fysiskt frånvarande och såg på avstånd hur barnen for illa hos sina mammor men ingrep

aldrig. Julies pappa å andra sidan var fysiskt närvarande men starkt påverkad av mamman vilket resulterade i att han vände sig mot Julie trots att de tidigare haft en nära relation.

Samtliga författare beskriver även hur de upplevde svek från omgivningen och olika samhällsinstanser. Till viss del handlade detta svek om att omgivningen var passiv inför familjernas problematik och inte ingrep. Det kunde även handla om att när ingripande väl skedde så ledde detta sällan till någon förändring. Julie beskriver hur hon som vuxen kände frustration över att ingen av läkarna som hennes mamma tog med henne till ifrågasatte situationen:

Du var en vuxen man, en erfaren läkaren. Hur kunde du ha missat det?
Vilken femtonåring går till hjärtläkaren och diskuterar om hon ska ta dubbla
doser betablockerare? (Gregory 2003, s. 224)

Enligt anknytningsteorin baseras individens inre arbetsmodeller på det bemötande som individen har fått från sin omgivning och då främst från sin anknytningsperson under uppväxten. Dessa inre arbetsmodeller verkar på ett omedvetet plan genom livet och påverkar hur individen ser på sig själv samt vilka förväntningar hen har på sin omgivning (Broberg et al. 2006). Då författarna kontinuerligt under sin uppväxt känt sig svikna på olika sätt kan vi utifrån anknytningsteorin tolka det som att deras inre arbetsmodeller såväl av självet som av andra kan ha formats av detta, vilket vi också kunde urskilja hos tre av författarna. Eftersom författarnas primära anknytningsperson inte prioriterat deras behov under uppväxten kan detta ha resulterat i en negativ bild av självet. En negativ självbild påverkar såväl upplevelsen av självvärde som tilltron till den egna förmågan. Då författarnas förväntningar på sina föräldrar inte uppfyllts har detta resulterat i vad vi uppfattar vara en känsla av att vara oviktig. Det faktum att författarna upplevt svek från flera håll bidrar också till känslan av att vara oviktig. Vidare kan detta leda till att individen utvecklar en bild av världen som opålitlig och otillgänglig. Det kan också innebära en känsla av att konstant behöva vara beredd på att saker och ting ska gå fel och när individen väl har hittat en trygg punkt i tillvaron så finns det en stark rädsla för att förlora denna. Dels så utgår individen från att personen kommer lämna för att individen inte anser sig vara värd att stanna kvar hos, men det finns också en bristande tro på förmågan att klara sig själv. Sett utifrån anknytningsteorin kan alltså det upprepade sveket från omgivningen resultera i rädsla att bli övergiven och även separationsångest. Detta var något som vi kunde urskilja hos författarna även i vuxen ålder, men då riktades dessa känslor snarare mot kärlekspartners än föräldrar.

När Julie var i 20-årsåldern träffade hon Ray. Julie beskriver hur de levde oskiljaktigt, men också hur det var ett destruktivt förhållande där Ray misshandlade och utnyttjade henne. Trots detta höll Julie fast vid förhållandet och beskriver denna tid som en av de lyckligaste i hennes liv. Det faktum att Julie stannade kvar i relationen och dessutom upplevde sig själv som lycklig under dessa förutsättningar kan utifrån anknytningsteorin ses som en konsekvens av att hon utvecklat en negativ inre arbetsmodell av både sig själv och andra. Eftersom att Julies inre arbetsmodell av andra utgår från hur hon har blivit bemött av sin mamma så reflekterade hon inte över att Ray behandlade henne illa. Detta eftersom att det är vad hon förväntar sig av sin omgivning. Julies upplevelser under uppväxten kan även ha bidragit till att hon inte värderar sig själv särskilt högt samt har bristande tilltro till sin förmåga att klara sig själv. Av denna anledning tenderar hon att basera sin existens på enskilda personer; först sin mamma och sedan Ray.

Vi slutar äta, slutar tala. Våra vassa, tvära ord hugger i varandra och vi kan inte få dem att flyta igen. Att han tar droger, dricker, inte kan hålla reda på sina strumpor utan sätter på sig omaka bryr jag mig inte om. Jag vet bara att jag kommer att dö utan honom, precis som det var med mamma. Medan vi glider ifrån varandra i små ryck förstår vi varandra enbart på ett sexuellt plan. Jag sätter små stjärnor på almanackan för varje dag, varje gång vi är tillsammans, som det enda konkreta bevis jag har på att ja, han vill fortfarande ha mig. (Gregory 2003, s. 199)

Likt Julie så upplever också Virginia en rädsla för att förlora sin kärlekspartner:

Men jag var rädd för kärleken. Det kändes som om jag aldrig skulle kunna få nog av kärlek, och jag var alltid livrädd att förlora Hitch. Tillsammans med honom kände jag mig trygg och skyddad och älskad. Jag hade älskat mamma och hon hade "svikit" mig genom att bli sjuk. Så jag visste vad som stod på spel. (Holman 2003, s. 208)

Individens inre arbetsmodeller verkar på ett omedvetet plan och kommer med tiden att bli nästintill ett personlighetsdrag som påverkar hur denne blir bemött av sin omgivning. Detta betyder dock inte att arbetsmodellerna som utvecklas under barndomen är konstanta och oföränderliga, utan kan uppdateras även senare i livet (Broberg et al. 2006). Det som skiljer Julies och Virginias kärleksrelationer åt är att Julies pojkvän är våldsam och destruktiv, medan Virginias pojkvän beskrivs som kärleksfull och trygg. Utifrån anknytningsteorin kan detta upplevas som främmande för Virginia baserat på de inre arbetsmodeller som hon bär

med sig in i förhållandet men allteftersom förhållandet fortskrider uppdateras hennes arbetsmodeller. Denna process tar tid, och Virginia beskriver hur hon flera år in i förhållandet fortfarande häpnas över att hennes pojkvän inte lämnat henne. Detta kan tolkas som att Virginias pojkvän inte lever upp till hennes lågt ställda förväntningar på omgivningen, vilket i sin tur leder till att hon får uppdatera sina arbetsmodeller. På detta vis kan relationen fortskrida och utvecklas.

Utifrån anknytningsteorin kan vi tolka det som att Andreas inre arbetsmodeller till skillnad från de andra författarna snarare har grundats på hans morföräldrar än hans föräldrar. Andreas har en anknytningsrelation till sin mamma, men det är morföräldrarna som har fyllt den huvudsakliga föräldrarollen och därmed varit de som han baserat sina arbetsmodeller på. Andreas beskriver hur hans morföräldrar tog sig an respektive föräldraroll:

Morfar kom att helhjärtat ta på sig pappa-uppdraget. Alla bra bilder jag har av hur en far bör vara har jag alltså inte fått från mig biologiska pappa utan från min morfar. (Forsman 2011, s. 8)

Då det gäller mammarollen så har min mormor alltid varit den som har agerat som mamma. Min mamma har jag exempelvis aldrig kallat för mamma utan alltid tilltalat med förnamn. Jag tror att det har att göra med att hon aldrig känts som en mamma i praktiken. Mormor däremot var själva sinnebilderna av moderlighet. (Forsman 2011, s. 9)

Utifrån anknytningsteorin kan det faktum att Andreas morföräldrar har varit närvarande, bekräftande och pålitliga under hans uppväxt resulterat i att han har utvecklat positiva inre arbetsmodeller av både sig själv och andra. Utifrån detta kan vi tolka det som att han har utvecklat en inre bild av sig själv som värdefull och kompetent. Vi tolkar det även som att Andreas har kunnat använda sina morföräldrar som *trygg bas* och *säker hamn* under sin uppväxt. Detta kan ha inneburit att Andreas som barn vågat utforska sin omgivning med vetskapen om att han har en fast punkt i tillvaron. Att han har haft möjlighet att utforska sin omgivning kan vidare ha bidragit till hans bild av omvärlden som pålitlig, tillgänglig och trygg. Med anledning av att Andreas har kunnat använda sina morföräldrar som *trygg bas* och *säker hamn* under sin uppväxt samt att han har utvecklat positiva inre arbetsmodeller av både sig själv och andra så tolkar vi det som att han i vuxen ålder inte har några större svårigheter att utveckla förtroende i relationer. Detta blir tydligt när han beskriver hur hans relation med sin blivande fru utvecklades. Andreas beskriver att relationen redan från början var

okomplicerad, varm och att det fanns stor tillit mellan dem båda. Utöver detta så uppvisar Andreas även god förmåga att hantera yttre påfrestningar och hålla distans till sin mammas psykiska ohälsa på ett sunt sätt. Detta tyder på att Andreas har utvecklat motståndskraft och därmed även resiliens, vilket skulle kunna vara till följd av hans positiva inre arbetsmodeller. Barn som har låg tilltro till sin egen förmåga tenderar att vara mer känsliga för stress och hantera motgångar sämre än barn som likt Andreas har stor tilltro till den egna förmågan. Dessa barn har goda förutsättningar för att utveckla resiliens (Helmen Borge 2012).

Längtan efter närhet

Något som var gemensamt för författarna var att eftersom deras mammor var frånvarande på ett eller annat sätt så uttryckte de en längtan efter sin mamma. Precis som Skerfving (2015) fann i sin studie så var denna längtan även för författarna riktad mot den faktiska mamman, men också mot en modersgestalt. Virginia, som var åtta år när hennes mamma insjuknade, hade fortfarande kvar minnet av sin friska mamma och det var denna mamma hon längtade efter och sörjde under barndomen. Resterande författare beskriver snarare en längtan efter någon som kunde fylla mammarollen:

Morfar och mormor gjorde ett bra jobb som ställföreträdande föräldrar, men jag kom ändå att känna stor sorg och smärta i perioder av min uppväxt kring att jag inte fick behålla pappa i mitt liv längre och att min mamma inte fullt maktade med att vara just en mamma. (Forsman 2011, s. 10-11)

Denna längtan efter en modersgestalt skulle kunna vara ett resultat av en normativ föreställning om hur en familj ska se ut. Bowlby menade att det finns en förutbestämd bild och uppfattning av vad som är en mammas respektive pappas roll i en familjekonstellation. Detta var något som Bowlby fann under sina studier av apor. Han noterade då att det fanns tydliga mönster i rollfördelningen inom familjerna, vilka var förutbestämda och självklara för medlemmarna. Såväl honorna som hanarna hade till uppgift att ta hand om ungarna, fast på olika sätt. Bowlby noterade att honornas roll i familjen var att tillgodose sin unges behov, vara tillgänglig och ge närhet medan hanarnas primära uppgift var att skydda hela familjen mot yttre faror. Bowlby menade alltså att detta är en medfödd instinkt som inte bara finns hos människor utan även hos andra däggdjur (Broberg et al. 2006). Utifrån detta tankesätt kan vi tolka det som att den längtan efter en mamma som författarna beskriver handlar om att de har haft en förutbestämd uppfattning av vad en mamma är sedan födseln och när deras mamma sedan inte har levt upp till denna bild lämnas ett tomrum. Även om författarna har haft andra

människor i sin omgivning som bidragit med trygghet och närhet så finns det ändå en sorg i vetskapen om att de inte har en mamma som faktiskt lever upp till mammarollen.

Längtan efter närhet kan vara av abstrakt och känslomässig karaktär, men den yttrade sig även i mer konkreta former hos två av författarna. Både Julie och Sandra beskriver att deras mammor undvek att röra vid dem.

De gånger mamma tog i mig på ett kärleksfullt sätt, kramades eller busade med mig, kan jag räkna på ena handens fingrar. Det hände alltid när någon annan var med. Det var precis som om hon behövde visa att hon också kunde. (Gustafsson 2006, s. 89-90)

Såväl Sandra som Julie påverkades starkt av avsaknaden av fysisk beröring från sina mammor. Julie beskriver hur hon upplevde det som att hon fastnade i utvecklingen till följd av att hon inte fått tillräckligt med fysisk närhet. Detta menar hon resulterade i ett omätligt begär efter just fysisk kontakt. Detta skulle kunna förklara varför hon såg på sitt förhållande med Ray som lyckligt; trots att det var uppenbart destruktivt så fick hon mycket fysisk beröring och närhet vilket var något hon saknat och längtat efter under sin uppväxt. Även Sandra beskriver att hon längtade så mycket efter fysisk närhet att hon ibland hamnade i situationer där hon blev sexuellt utnyttjad. Trots att hon innerst inne insåg att detta var ett destruktivt beteende så upplevde hon ändå att det var värt det då hon fick fysisk närhet. Fysisk närhet och beröring är ett medfött grundläggande behov hos människor och är anknytningens primära mål (Broberg et al. 2006). Detta kan förklara varför både Julie och Sandra påverkades så starkt av frånvaron av fysisk beröring från sina mammor och sökte efter det på annat håll.

Strategier

Som nämnts tidigare i avsnittet kändes författarnas uppväxt av olika former av omsorgsbrist och oförutsägbart beteende från mammorna. Detta var något som pågick under många år. Enligt anknytningsteorin påverkas barns beteendemönster om de kontinuerligt blir avvisade av sin primära anknytningsperson och inte får sina behov tillgodosedda. Barn sänder ut signaler till sin anknytningsperson som talar om att barnet behöver omvårdnad och om anknytningspersonen inte svarar på dessa så kommer barnet successivt att anpassa sina anknytningssignaler efter detta. Om barnet upplever att det blir avvisat kan barnet istället vända sig till exempelvis en leksak för tröst och sluta sända signaler till sin anknytningsperson (Broberg et al. 2006). Barnet har då lärt sig att dess anknytningssignaler

väcker negativa känslor hos anknytningspersonen, vilket i längden blir ogynnsamt för barnet och barnet behöver därför hitta ett annat sätt att hantera situationen på.

Barn är med andra ord formbara och lösningsorienterade och lär sig redan som mycket små att utveckla strategier och anpassa sig efter sin omgivning. För små barn handlar utvecklandet av strategier om ren överlevnad medan det för äldre barn snarare tycks vara ett sätt att göra tillvaron mer hanterbar. Resiliensforskning visar på att detta är ett relativt vanligt förekommande fenomen inte minst bland barn som växt upp i riskfyllda hemmiljöer (Helmen Borge 2012). Förmågan att utveckla strategier var något som vi tydligt kunde se hos författarna. De utmärkande strategierna vi fann var *att anpassa sig, att söka sig till andra sammanhang* samt *strävan efter förståelse och acceptans*. Dessa strategier var gemensamma, men eftersom författarnas upplevelser - likväl som mammornas problematik - skiljde sig åt så yttrade sig också utförandet av strategierna på olika sätt mellan författarna.

Att anpassa sig

Under barndomen utformades författarnas strategier till stor del genom att studera hur mammorna reagerade i olika situationer. Detta var något som Dam och Hall (2016) också fann i sin studie, och de menar vidare att barn lär sig att känna igen föräldrarnas känslotillstånd och anpassar sig därefter. Andreas beskriver hur han hittade en strategi vars syfte var att hantera mammans humörsvängningar:

När jag började ta hem kompisar på besök gick det snart upp för mig att mammans humör var stabilt och uppåt så fort jag hade folk hemma. Detta ledde senare till att jag såg till att ha så många filmkvällar som möjligt och konstant bjuda hem kompisar till mig. (Forsman 2011, s. 53-54)

Sandras sätt att anpassa sig under tonåren var snarare att distansera sig på olika sätt, exempelvis genom att inte vara hemma samt att göra sig lustig över sin mammas beteende inför sina vänner. Broberg et al. (2006) menar att barns förmåga att kritiskt reflektera över sina anknytningsrelationer avanceras i unga tonåren. Detta kan, som i Sandras fall, leda till avståndstagande och nedvärderande av anknytningspersonen. Julie och Virginia å andra sidan gjorde tillvaron mer hanterbar genom att anpassa sig och vara medgörliga utifrån mammornas verklighetsuppfattningar. För Virginia handlade detta om att leva sig in i mammans vanföreställningar medan Julie lärde sig att vara sin mamma till lags och inte ifrågasätta hennes agerande. Liket det lilla barnet som vänder sig till en leksak snarare än sin anknytningsperson för tröst, så kan detta agerande handla om att inte vilja väcka negativa

känslor hos mamman. Syftet med Julies och Virginias strategier kan därmed ha varit att bibehålla ett lugn och harmoni i tillvaron.

En strategi som var gemensam för alla författare var ansvarstagande. Samtliga författare beskriver hur de under uppväxten i flera bemärkelser upplevde ökat ansvar, vilket ofta var förenat med ombytta roller inom familjen. Både Andreas och Sandra beskriver hur de fick ta stort ansvar för hemmet och då framförallt gällande städningen. Andreas beskriver att hans mamma hade gett honom särskilda ansvarsområden hemma, och han upplevde att hans jämnåriga kompisar inte hade ett lika stort ansvar för hemmet. Till skillnad från Andreas hade inte Sandra några bestämda ansvarsområden utan tog självmant ansvar för städningen då detta inte var något som mamman prioriterade:

Tårarna steg och rann över. Jag visste att hon aldrig skulle plocka upp någonting, någonsin, för det hade hittills aldrig skett. Var det något som behövde fixas var det jag som tog hand om det. (Gustafsson 2006, s. 103)

Både Sandra och Julie upplevde att de under uppväxten fick ta på sig ett stort känslomässigt ansvar gentemot sina mammor. När mammornas humör sviktade fick de anta vuxenrollen och vara den som tröstade och stöttade. Julies mamma tog med henne på otaliga läkarbesök och när läkarna inte erbjöd den behandlingen som mamman ansåg var rätt blev hon upprörd och arg. Julie fick därför tidigt lära sig hur hon skulle lugna sin mamma vid sådana tillfällen; genom att säga det hennes mamma ville höra och stryka henne medhårs:

“Bry dig inte om det, mamma. Vi hittar en annan.” Det var så jag återställde hennes lugn, genom att säga åt henne att vi skulle fortsätta som vanligt.
(Gregory 2003, s. 14)

En del i det känslomässiga ansvar som dessa barn ofta tar på sig menar Skerfving (2015) handlar om att familjens roller kastas om varpå barnet blir den som får ta hand om sin förälder. Barnens tillvaro präglas då av otydliga föräldraroller där barnet kommit att bli jämställd med föräldern och inte sällan innebär detta att barnet exempelvis får tillrättavisa, se efter och trösta sin förälder. Det kan också handla om att ta hand om praktiska sysslor eller se efter yngre syskon. Virginia och Julie beskriver att de tog på sig stort ansvar för familjen. Julie skildrar exempelvis en situation där hon strippade för att få in pengar till familjen för att de skulle ha råd att köpa en skoluniform till hennes lillebror. Virginia kände stort ansvar för sin lillasyster Emma och försökte skydda henne på olika sätt. Som vuxen försökte hon bland annat förmå deras pappa att lämna mamman:

Hela vägen hem till mig i hans bil säger jag att han måste flytta. Han måste komma därifrån. Han måste göra någonting. För Emmas skull. (Holman 2003, s. 226)

Ansvar och plikter kan till viss del vara gynnsamt för resiliensutvecklingen. Huruvida det gynnar individens resiliensutveckling eller ej hänger samman med plikternas tyngd. För tunga plikter och ansvar kan snarare ha motsatt effekt (Helmen Borge 2012). Författarna skildrar varierande typer av ansvar, men även varierande tyngd. Vår tolkning är att det ansvar som Andreas hade för vissa hushållssysslor kan ha bidragit till hans relativt höga resiliens, även om han själv inte resonerar i de banorna i sin självbiografi. Det ansvar som Julie behövde ta var av en annan karaktär och tyngd och stod inte heller i proportion till hennes mognadsnivå, vilket vi därför menar kan höra samman med hennes lägre resiliens.

Att söka sig till andra sammanhang

En annan gemensam strategi som vi såg hos alla författare var att de under barndomen sökte sig till sammanhang utanför familjen. För Andreas, Julie och Virginia blev tron på Gud en trygg punkt som gav dem hopp och framtidstro. Virginia beskriver hur hon satte all sin tilltro till att Gud skulle rädda henne och förändra hennes liv, men hur hon sedan kom till insikten att det enbart är hon själv som har makten att förändra sitt liv:

Jag känner mig så besviken och fruktansvärt ensam. Kanhända har jag blivit pånyttfödd, men just nu vet jag att fast Gud kanske älskar mig och jag honom och att Han kanske kan frälsa min själ kommer Han aldrig att rädda mig. Det får jag göra själv. (Holman 2003, s. 168)

Julie höll sin tro för sig själv, medan Andreas och Virginia sökte sig till kyrkans gemenskap och lockades av känslan av sammanhang och mening. Att ha tillgång till en yttre stödapparat, som i detta fall kyrkan, har visat sig vara viktigt för resiliensutvecklingen. Såväl relationer inom som utanför familjen kan utgöra skyddande faktorer för barn som växer upp i riskfyllda hemmiljöer (Helmen Borge 2012). Alla författare skildrar hur de utvecklar viktiga relationer till personer i sin närhet. Andreas pappa var inte närvarande i hans liv och dog i en olycka när han var fyra år gammal, resterande författare beskriver dock sina pappor som trygga punkter under något skede av livet. Sandra beskriver hur hennes pappa var en stor trygghet för henne under hennes första år, men att detta förändrades i samband med att han drabbades av alkoholism. Julies pappa utgjorde till viss del en trygghet för henne när hon var ung. Detta förändrades dock i takt med att hon blev äldre och att konsekvenserna av pappans egna

psykiska problematik blev mer omfattande. Även det faktum att han till stor del styrdes av Julies mamma påverkade hennes trygghetskänslor för honom.

Utöver den andra föräldern hittade alla författare under barndomen även trygghet i personer utanför familjen. En fungerande relation till en vuxen person utanför den egna familjen är något som Broberg et al. (2006) menar ofta är gemensamt för personer som trots att deras föräldrar utsatt dem för omsorgssvikt har utvecklat resiliens. Vidare menar Broberg et al. (2006) att det är denna relation som har gjort att de har klarat av att hantera den sviktande uppväxtmiljön.

Jag brukade även passa på att prata med Stig om det hade varit något besvär hemma. Han var bra på att lyssna och förde aldrig vidare något jag sa. Det var tryggt och värdefullt. (Forsman 2011, s. 65)

Andreas beskrivning belyser den nära relationen som han hade med en avlägsen släkting. Vi fann att även de övriga författarna hade betydelsefulla relationer utanför familjen. Detta kunde vara med jämnåriga kompisar, men även med utomstående vuxna som i Andreas fall.

Strävan efter förståelse och acceptans

De strategier som tidigare nämnts handlar om sätt att göra vardagen mer hanterbar. Utöver dessa strategier fann vi också att samtliga författarna utvecklade en strategi av mer långsiktig karaktär, nämligen strävan efter förståelse och acceptans. Det blev tydligt att författarna i vuxen ålder reflekterade mycket över sina upplevelser i barndomen och insåg att de behövde bearbeta dessa. Vi har tolkat denna strävan efter förståelse och acceptans som en strategi då det har handlat om medvetna val som författarna har gjort för att kunna begripliggöra sina erfarenheter och därigenom kunna gå vidare.

En del i att nå förståelse kunde vara att söka kunskap. Julie och Virginia beskriver hur de aktivt sökte information om psykisk ohälsa för att kunna förstå sina mammors agerande.

Jag vill inget hellre än att förstå henne. Jag vill veta vad som försiggår inuti hennes huvud. Så ibland går jag för mig själv igenom olika episoder och försöker se dem med hennes ögon, genom det som är hennes verklighet.

(Holman 2003, s. 215)

En annan del gällande förståelse kom i samband med vändpunkter i författarnas liv. De vändpunkter som vi kunde identifiera tolkar vi som betydande för bearbetningsprocessen, då de bidrog till författarnas förmåga att reflektera över och förstå sina erfarenheter. Helmen

Borge (2012) menar att vändpunkter kan komma i samband med särskilda livshändelser som innebär en förändring i vardagen, såsom att börja ett nytt arbete eller att bli förälder. Tre av författarna beskriver hur de lyckades skapa sig en stabil och trygg tillvaro när de fann kärleken, och hur detta utgjorde viktiga vändpunkter i deras liv.

En vändpunkt kan vara något gynnsamt som leder till stabilitet eller förbättring men det är inte vändpunkten i sig som är avgörande utan möjligheterna den för med sig (Helmen Borge 2012). För författarna var det således inte bara kärleksrelationen i sig som innebar en vändpunkt, utan den medförde även goda förutsättningar för att kunna bearbeta barndomen och släppa taget om sin sjuka förälder. Två av författarna beskriver även hur deras eget föräldraskap kom att fungera som en avgörande vändpunkt och som en hjälp att ta dem vidare i bearbetningsprocessen. Detta stämmer väl överens med Patrick, Reupert och McLeans (2019) fynd gällande betydelsen som just eget föräldraskap kan ha för bearbetningsprocessen. Patrick, Reupert och McLean (2019) fann att vuxna barn till föräldrar med psykisk ohälsa upplevde att det egna föräldraskapet gav dem nytt perspektiv och möjlighet att se på sin uppväxt från en annan synvinkel. Sandra beskriver hur föräldrarollen medförde mycket reflektion och funderingar kring hennes egen barndom:

Den första tiden efter att Max fötts funderade jag mycket på min egen mamma. Hade hon känt som jag, haft samma beskyddarinstinkter som jag?
Hade hon älskat mig? (Gustafsson 2006. s 190)

Andreas, Virginia och Sandra beskriver hur de i vuxen ålder landade i någon slags acceptans kring hur deras barndom sett ut och hur deras mammors psykiska ohälsa kommit att påverka dem. De inser att det är den psykiska ohälsan som varit den avgörande faktorn och att deras mammors beteende inte grundade sig i illvilja eller ondska.

Mamma trodde nog att hon skulle klara av att vara mamma på heltid, så det var ju inget illa menat från hennes sida. Faktum var dock att hon var för omogen och hade alldeles för mycket med sitt eget för att klara av ett litet barn. (Forsman 2011, s. 31)

Eftersom Julies mammas sjukdomssyndrom *Münchhausen by Proxy* yttrade sig på ett sätt som var direkt riktat mot henne resulterade detta även i att hennes bearbetningsprocess såg annorlunda ut än de övriga författarnas. De andra författarna hade till skillnad från Julie redan under barndomen fått vetskap om sina mammors psykiska ohälsa och har därmed haft möjlighet att bearbeta detta under en längre tid. Enligt Skerfving (2015) innebär denna

kunskap att de haft goda möjligheter att skapa en känsla av sammanhang och förståelse för sin egen situation, vilket Julie inte har haft. Vi tolkar det som att Julies brytpunkt kom när hon landade i insikten om att hennes mamma faktiskt ville henne illa. Detta förstod Julie först när hennes mamma tog sig an ett fosterbarn och började utsätta henne för samma saker som hon utsatt Julie för. Först då kunde Julie från ett utomstående perspektiv se sin mammas mönster och insåg att ingen förändring kommer att ske.

Jag ska rädda den där elvaåriga flickan, avbilden av mig själv i nästa generation. Och jag ska göra alltsammans bakvägen. För mamma är inte färdig med mig än. Det blir hon aldrig. Jag lyfter luren och ringer till barnomsorgen. (Gregory 2003, s. 249)

Trots att Julie varit medveten om sin mammas sjukdom under en period så har hon inte tidigare kunnat ta steget och kontakta myndigheterna, då hon förstått att det skulle innebära slutet på deras relation. Julie har inte tidigare velat ta den risken, då hon trots att hennes mamma behandlat henne illa ändå varit oerhört viktig för henne. När hon förstod att hon hade möjlighet att hjälpa fosterbarnet bort från sin mamma och därmed se till att hon inte misshandlade ännu ett barn så tolkar vi det som att Julie ansåg att det blev en risk värd att ta. Julie har inte uppvisat resiliens under sin uppväxt men i och med att hon släppte taget om sin mamma och påbörjade sin bearbetningsprocess fick hon bättre förutsättningar för att utveckla så kallad senresiliens, det vill säga resiliens i vuxen ålder (Helmen Borge 2012).

Avslutande diskussion

Syftet med vår uppsats var att utifrån självbiografier skrivna av vuxna barn till föräldrar med psykisk ohälsa undersöka upplevelser, konsekvenser och strategier såväl under barndomen som vuxenlivet. Vi anser att vår studie har följt vårt syfte då vi genom vårt metodval har kunnat bearbeta materialet noggrant och påbörja analysprocessen i ett tidigt skede. Tack vare detta har vi även kunnat besvara våra frågeställningar:

1. Hur beskriver författarna att föräldrarnas psykiska ohälsa tog sig uttryck under deras uppväxt?
2. Vilka eventuella psykosociala konsekvenser har uppväxten med en förälder med psykisk ohälsa medfört?
3. På vilka sätt har författarna hanterat sin uppväxt med en förälder med psykisk ohälsa?

Gällande vår första frågeställning så fann vi att den psykiska ohälsan hos föräldrarna innebar att barnens uppväxt präglades av omsorgsbrist och oförutsägbarhet. Detta resulterade i ett antal känslomässiga reaktioner hos författarna. När det kommer till vår andra frågeställning fann vi att dessa känslomässiga reaktioner medförde vissa psykosociala konsekvenser för författarna. En konsekvens som vi fann hos både Julie och Sandra var att avsaknaden av fysisk beröring under uppväxten ledde till en ständig jakt på fysisk närhet som emellanåt försatte dem i riskfyllda situationer. Andra utmärkande konsekvenser som vi fann hos flera av författarna var tillitsproblematik och rädsla för att bli övergiven, vilket grundade sig i de upprepade svek som författarna utsatts för under sin uppväxt. För tre av författarna kom detta att påverka hur de i vuxen ålder hanterade relationer och hur de såg på sin omgivning. Den fjärde författaren, Andreas, hade skyddande faktorer i sin omgivning vilka utgjorde en stabil grund och som vi tror kan ha bidragit till att han inte drabbades av samma psykosociala konsekvenser som de övriga författarna. Dessa skyddande faktorer kunde vi tidigt urskilja i hans självbiografi, vilket stod i stor kontrast till övriga författare. Detta gjorde att vi initialt var osäkra på hur mycket hans erfarenheter skulle kunna tillföra vår studie. Under analysarbetet kom vi dock att successivt ändra uppfattning, och insåg att de snarare berikade vår studie. För oss blev det tydligt att de skyddande faktorer Andreas hade under sin uppväxt bidrog till hans resiliens och hans möjligheter att ta sig vidare i livet. Detta är också något som vi anser är viktigt att ha med sig i arbetet med barn som växer upp med föräldrar med psykisk ohälsa. Genom att identifiera barnens skyddsfaktorer och arbeta med att stärka dessa kan risken för psykosociala konsekvenser reduceras. Vi anser också att det är viktigt att fånga upp dessa barn så tidigt som möjligt och ge dem det stöd de behöver. För att kunna göra detta behöver det finnas kunskap och medvetenhet om hur barnen påverkas och vilka konsekvenser det kan få att växa upp under dessa förhållanden.

Som svar på vår tredje frågeställning så fann vi att författarna utvecklade strategier för att hantera sin uppväxt med en förälder med psykisk ohälsa. *Att anpassa sig* och *att söka sig till andra sammanhang* var sätt för barnen att hantera vardagen medan *strävan efter förståelse och acceptans* snarare tycktes handla om att ta sig vidare och bearbeta sina erfarenheter. Vi fann att *strävan efter förståelse och acceptans* kom att fungera som det sista steget i en lång bearbetningsprocess som ofta inleddes redan under barndomen, men det var först i vuxen ålder som de hade förmågan och viljan att verkligen sätta sig in i den. Detta kan bero på att författarna vid detta laget fått distans till sina upplevelser i barndomen och befinner sig i andra sammanhang.

Referenslista

- Afzelius, Maria, Lars Plantin & Margareta Östman (2016) Children of Parents With Serious Mental Illness: The Perspective of Social Workers. *Practice*. 29. 1-18.
- Ahrne, Göran & Peter Svensson (2015) Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Ainsworth, Mary D. (1985) Attachment Across the Life Span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61 (9): 792-812.
- Bowlby, John (1973) *Separation: Anxiety and Anger. Attachment and Loss: Vol. 2*. New York: Basic Books.
- Bowlby, John (1988) *En trygg bas: kliniska tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Broberg, Anders, Pehr Granqvist, Tord Ivarsson & Pia Risholm Mothander (2006) *Anknytningsteori: betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Bryman, Alan (2008) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Dam, Kristianna & Elisabeth O. C. Hall (2016) 'Navigating in an unpredictable daily life: a metasynthesis on children's experiences living with a parent with severe mental illness', *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 30 (3): 442-457.
- Folkhälsomyndigheten (2017) *Begrepp*. Hämtad oktober 2019 från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/begrepp-psykisk-halsa/>
- Forsman, Andreas (2011) *Elefanterna i rummet: och att vara barn i deras skugga*. Stockholm: Books on Demand GmbH.
- Försäkringskassan (2017) *Lång väg tillbaka till arbetet vid sjukskrivning*. Korta analyser 2017:1. Stockholm: Försäkringskassan Analys och Prognos.
- Gladstone, Brenda, Katherine Boydell, Mary Seeman & Patricia McKeever (2011) Children's experiences of parental mental illness: A literature review. *Early intervention in psychiatry*. 5. 271-289.

- Gregory, Julie (2003) *Mamma sa att jag var sjuk*. Malmö: Bokförlaget Bra Böcker.
- Gustafsson, Sandra (2006) *Maskrosungen*. Stockholm: Hoi Förlag AB.
- Helmen Borge, Anne Inger (2012) *Resiliens: risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Holman, Virginia (2003) *Stulen barndom*. Stockholm: Månocket.
- Kalman, Hildur & Veronica Lövgren (2012) *Etiska dilemman*. Falkenberg: Gleerups
- Källquist, Anna & Martin Salzman-Erikson (2019) Experiences of Having a Parent with Serious Mental Illness: An Interpretive Meta-Synthesis of Qualitative Literature. *Journal of Child and Family Studies* 28: 2056–2068.
- Lind, Rolf (2014) *Vidga vetandet*. Lund: Studentlitteratur
- Manning, Cressida & Alain Gregoire (2009) Effects of parental mental illness on children. *Psychiatry*, 8 (1), 7–9.
- Murphy, Gillian, Kathleen Peters, Lesley Wilkes & Debra Jackson (2015) Childhood Parental Mental Illness: Living with Fear and Mistrust. *Issues in Mental Health Nursing*, 36 (4): 294-299.
- Metz, Deborah & Johannes Jungbauer (2019) “My Scars Remain Forever’: A Qualitative Study on Biographical Developments in Adult Children of Parents with Mental Illness. *Clinical Social Work Journal* 2019, 1-13.
- OECD (2013) *Mental Health and Work: Sweden*. OECD Publishing.
- Patel V., Saxena S., Lund C., Thornicroft G., Baingana F., Bolton P., Chisholm D., Collins P.Y., Cooper J.L., Eaton J., Herrman H., Herzallah M., Huang Y., Jordans M., Kleinman A., Medina-Mora M., Morgan E., Niaz U., Omigbodun O. & Unützer J. (2018) The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392 (10157): 1553-1598.
- Patrick, Pamela, Andrea Reupert & Louise McLean (2019) “We are more than our parents’ mental illness”: narratives from adult children', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (5): 839.

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2015) Att analysera kvalitativt material. I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.

Sherman, Michelle & Stephanie Hooker (2018) Supporting families managing parental mental illness: Challenges and resources. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 53 (5-6): 361-370

Skerfving, Annemi (2007) *Patienternas barn. Om prevalens, insatser och samverkan inom allmänpsykiatri, barn- och ungdomspsykiatri och socialtjänst – Två registerstudier vid vuxenpsykiatri i Södra Stockholm*. Stockholm: Stockholms läns sjukvårdsområde.

Skerfving, Annemi (2015) *Barn till föräldrar med psykisk ohälsa – barndom och uppväxtvillkor*. Rapport i socialt arbete nr 149. Doktorsavhandling. Stockholm: Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet.

Unicef Sverige (2018) *Vad innebär det att barnkonventionen blir svensk lag?* Stockholm: Unicef Sverige

Vetenskapsrådet (2017) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. (Elektronisk). Hämtad oktober 2019 från: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

WHO (2017) *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. World Health Organization.